

想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

回目录

气的根本在丹田

从丹田发出来，这是气的根本，这气是源源不断的。

我们人无论念经、念佛、诵咒，都要会用气力。

这气力怎样用呢？这股气要从丹田发出去，回来也要送进丹田里，丹田就是肚脐里边三指那个地方。无论念经、持咒、念佛都好，这股气出来也要是从那地方出来；回去也要回到那个地方去。从丹田发出来的这个气是足的，不过你用力不要用得太大，也不要太小了，要自自然然地，这样才不会伤气。因为从丹田发出来的气，是气的根本，这气是源源不断的。你要是不会用这气，就会伤气，气也会断的，这一点我们应该知道。

无论是写字或做什么，为什么要一气呵成？因为你若能运用这气的力量，这就是有功夫了。

[上一页](#) [下一页](#)

</t